



ТРАБЛЕМА №10

ДОЛОЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ ИЛИ ВЫПУСКАЙ СВИНЬЮ В МИР

*«Самая большая ошибка — это
боязнь совершить ошибку».*

Элберт Хаббард

В моей голове уже несколько дней крутится прекрасный видеоролик, я вижу его во всех подробностях, он прекрасен. Мне хочется его снять и запустить везде, где только можно. Дело за малым — найти деньги, хорошего сценариста, оператора и режиссёра, а также талантливых актёров и красивых моделей. По самым скромным подсчётам, стоимость ролика равняется годовому бюджету маленького африканского государства. Поэтому прекрасные кадры так и остаются крутиться только в моей голове. Либо делать супер, либо никак, считаю я, и запрещаю себе реализовывать задуманное. А мой постоянный спутник - перфекционизм - и рад стараться, постоянно нашёптывая: «Слишком мало средств», «Это не потянешь, мало опыта», «Без сильной команды тебе не справиться», «Тут нужны другие, серьёзные ресурсы» и т.д. В результате многие свои проекты я рублю на корню ещё на стадии обдумывания из-за стремления делать всё



Так было ещё несколько лет назад. Пока я не подумала: «Какого чёрта?». Почему я отказываюсь от замечательных идей только потому, что сама себе вбила в голову, что не смогу их реализовать? Да пусть у меня не получится так, как задумано, зато получится как-то по-другому, возможно лучше, возможно, хуже, но главное – это будет сделано! Я перестала бояться накосячить, ошибиться, сделать что-то неправильно или не так, мне виделось изначально. Потому что не ошибается только тот, кто ничего не делает. А ещё потому, что перфекционизм не имеет ничего общего ни с саморазвитием, ни с удовольствием от проделанной работы. Так что эта глава для вас, дорогие перфекционисты, к коим отношусь и я. Хочу поделиться с вами тем, что я сейчас понимаю под словом перфекционизм, в каких случаях он нужен, а в каких мешает. «Перфекционизм – это не самосовершенствование.

Перфекционизм по своей сути – стремление добиться одобрения. В детстве родители большинства перфекционистов поощряли их за достижения и хорошее поведение (оценки, правила этикета, внешность, спорт, одобрение окружающих). В процессе мы перенимаем эту опасную и подрывающую наши силы систему убеждений: я – это то, чего я достигну. Угодить. Достигать. Добиваться совершенства. Здоровое стремление к самосовершенствованию нацелено на себя – как я могу стать лучше? Перфекционизм направлен на окружающих – что они подумают?» - это отрывок из книги Брене Браун «Дары несовершенства». Я готова подписаться под каждым словом. Наш перфекционизм родом из детства. Когда показателем успешности и состоятельности ребёнка становятся пятёрки в

школе, золотые медали на соревнованиях, почётные грамоты за то и это. Получил четыре – ай-я-яй! Три?! Возмутительно! Второе место?! Да как ты мог?! Блещешь по всем фронтам: образцовый муж, образованные, воспитанные дети, высокооплачиваемая работа, дом с картинки, фотографии с отдыха, как в рекламе Баунти, вот это молодец, ай, да ты! Не блещешь, устал изображать бесконечное счастье, совершенство и рекламную улыбку? Ну, нет, мы так не договаривались! Вы для нас образец, будьте любезны соответствовать. И неважно, что стоит за этим бесконечным глянцем: депрессия, измотанность, усталость, нервы на пределе. Внешне всё супер, perfect, как сказали бы англичане. Разумеется, все вокруг любят успешных, активных, сильных, позитивных людей. Но ведь понятно, что даже самый успешный человек тоже иногда устаёт, плачет, злится, болеет, и совершает ошибки. Боб Позен, автор книги *Extreme Productivity* рассказывает, что в 2010 году на стене главного офиса Facebook появилась надпись «Сделанное лучше совершенного» (Done is better than perfect). Она призвана напоминать сотрудникам о том, что перфекционизм опустошает и не приносит пользы. «Что, если бы Facebook не запускали, пока он не стал бы «совершенным»? Скорее всего, эта социальная сеть до сих пор бы не появилась», - пишет Позен. Беда в том, что мы слишком беспокоимся о том, как выглядим в глазах других людей. Между тем, как сказал один умный человек: «Если бы вы знали, насколько окружающим всё равно, вы бы даже обиделись». И ведь, правда: надо сделать что-то из ряда вон выходящее, чтобы на нас обратили внимание. Да и то ненадолго. Когда столько сил уходит на создание идеального образа, ни на что другое их уже не остаётся. Первое, что я бы посоветовала сделать в борьбе с перфекционизмом - сфокусироваться на внутренних ощущениях, ответить себе честно на вопросы: «Что я люблю?», «Когда мне бывает действительно хорошо?», «Когда я был собой доволен последний раз и почему?», «Сколько времени и сил я трачу в день, чтобы произвести впечатление на других людей?» «Что случится, если сегодня мой день будет не образцово-показательным, а таким, как я хочу?». Выяснится много любопытного. Например, что, если ваши дети в кои-то веки съедят не



полезный и питательный обед из трёх блюд, а китайскую лапшу или гамбургер, то никто из них не умрёт от гастрита, ещё и рады будут, что им разрешили фастфуд. Или, что на работу иногда можно прийти без косметики, и никто из-за этого вас не уволит. Или, что грамматическая ошибка в тексте не делает вас автоматически безграмотным человеком. Более того, мы имеем право ошибаться и совершать промахи, иначе на чём нам учиться?

В этом смысле показателен пример знаменитого австралийского пловца Иана Торпа. Будучи пятикратным олимпийским чемпионом, побившим все возможные мировые рекорды, он в 24 года вдруг ушёл из спорта, заявив, что золотые медали ему больше неинтересны, и он хочет открыть для себя другие страницы жизни. Думаете, Торп так легко отпустили? Конечно, нет. Болельщики были страшно разочарованы, тренер пытался уверить общественность, что спортсмен блефует и обязательно вернётся и продолжит плавать. Но Торп был неумолим как скала. "Да, я мог бы плавать через не хочу, но это было бы нечестно по отношению, в первую очередь, к самому себе. Это будет исполнение не моих личных желаний, а желаний других людей", - заявил он. Честность по отношению к себе – вот, что важнее всего в этом заявлении. Пытаясь быть самими лучшими для окружающих, мы в какой-то момент теряем себя, кладём своё «я» на алтарь чужих ожиданий. А когда вспоминаем о своих желаниях и чувствах, то порой оказывается слишком поздно. Хорошо, что Торп понял это в 24 года. Позади у него – мировая слава, а впереди – целая жизнь, и он проживёт её так, как ему хочется.

«Чтобы жить полной, насыщенной, счастливой жизнью, мы должны позволить себе испытывать весь спектр человеческих эмоций, иными словами, быть людьми».

Тал Бен Шахар

Здесь мы плавно переходим ко второму пункту – мнению окружающих и их реакции на наши поступки. Ответьте себе честно на вопрос: является ли чужое мнение определяющим в вашей жизни? Как часто вы переживаете о том, что о вас подумают соседи, коллеги, продавцы в магазине, учителя в школе, водители на дороге? Вам невыносимо излишнее внимание, потому что вы боитесь осуждения, или, наоборот, не хватает поощрения? Если чужое мнение рулит в вашей жизни, давайте потренируем пофигизм. Расскажу, как это делала я, когда училась водить машину. Кто пробовал, тот знает, какой дикий стресс испытывает человек, впервые севший за руль. Даже, если он досконально знает правила, и ездил с инструктором, всё равно, оказавшись на дороге один, он наделает кучу глупостей. Не включит поворотник или забудет его выключить, перепутает газ с тормозом, заглохнет на перекрёстке, попадёт колесом в яму или заденет при парковке чужую машину. У меня на третьей неделе вождения случилась авария, в которой пострадали сразу три автомобиля. После этого я месяц боялась подойти к машине и категорически не хотела садиться за руль. Но водить было необходимо, и мне пришлось работать со своими страхами и перфекционизмом. Первой с лобового стекла исчезла наклейка «У», которая была основным раздражителем и поводом для мужских шуток на дороге. Следом за наклейкой я «выбросила» свой страх заглохнуть на перекрёстке. Как? Да просто встала однажды специально на светофоре, включила аварийку, и не поехала на зелёный, чтобы проверить, что будет. Раз, другой, третий. И вы знаете, мир не остановился. Да, кто-то понервничал, посигналил, поругался. Но я и машина

остались целы. И, конечно, со временем я научилась прекрасно водить и сейчас чувствую себя на дороге как рыба в воде. Мир так устроен, вокруг разные люди. Вы не доллар, чтобы всем нравиться. Кто-то отнесётся с пониманием к вашим ошибкам и проблемам, его не смутит ваша заглохшая машина или не вовремя сданный отчёт. А другой человек всегда найдёт способ вылить свою злость и раздражение, даже если всё хорошо. Я учусь относиться с пониманием к своим собственным ошибкам и неудачам до сих пор. Например, когда у меня впервые появился блог, я постоянно шлифовала каждый пост. Старалась писать только хорошее и позитивное. Если фотографии, то самые лучшие и качественные, если тексты, то отредактированные на 10 раз. Потом поняла, что это раздражает даже меня. Для настоящих и искренних людей подобная выставка достоинств – маски и показуха, в реальной жизни так не бывает. В реальной жизни бывает хорошо, весело, здорово, приятно, а бывает и плохо, скучно, тревожно, опасно, неприятно, по-всякому. Если вы хотите, чтобы вам доверяли, не нужно постоянно притворяться, как всё здорово. Вам плохо? Так и скажите: «Ребята, у меня упадок сил и настроения, я не готов веселиться и делать какие-то вещи. Мне надо отдохнуть и побыть в одиночестве». Или: «Знаете, я не очень хорошо сделал свою работу, потому что сегодня сильно устал, и вдохновения нет, я отдохну и завтра сделаю как надо». Поверьте, мир не даст трещину, если вы ненадолго отлучитесь в свою нору. Отправляйте посты в Инстаграм или письма с опечатками. Если не понимаете какой-то термин, прямо готовите об этом и переспрашиваете, если что-то непонятно

«Чтобы жить полной, насыщенной, счастливой жизнью, мы должны позволить себе испытывать весь спектр человеческих эмоций, иными словами, быть людьми».

Тал Бен Шахар

Здесь мы плавно переходим ко второму пункту – мнению окружающих и их реакции на наши поступки. Ответьте себе честно на вопрос: является ли чужое мнение определяющим в вашей жизни? Как часто вы переживаете о том, что о вас подумают соседи, коллеги, продавцы в магазине, учителя в школе, водители на дороге? Вам невыносимо излишнее внимание, потому что вы боитесь осуждения, или, наоборот, не хватает поощрения? Если чужое мнение рулит в вашей жизни, давайте потренируем пофигизм. Расскажу, как это делала я, когда училась водить машину. Кто пробовал, тот знает, какой дикий стресс испытывает человек, впервые севший за руль. Даже, если он досконально знает правила, и ездил с инструктором, всё равно, оказавшись на дороге один, он наделает кучу глупостей. Не включит поворотник или забудет его выключить, перепутает газ с тормозом, заглохнет на перекрёстке, попадёт колесом в яму или заденет при парковке чужую машину. У меня на третьей неделе вождения случилась авария, в которой пострадали сразу три автомобиля. После этого я месяц боялась подойти к машине и категорически не хотела садиться за руль. Но водить было необходимо, и мне пришлось работать со своими страхами и перфекционизмом. Первой с лобового стекла исчезла наклейка «У», которая была основным раздражителем и поводом для мужских шуток на дороге. Следом за наклейкой я «выбросила» свой страх заглохнуть на перекрёстке. Как? Да просто встала однажды специально на светофоре, включила аварийку, и не поехала на зелёный, чтобы проверить, что будет. Раз, другой, третий. И вы знаете, мир не остановился. Да, кто-то понервничал, посигналил, поругался. Но я и машина остались целы. И, конечно, со временем я научилась прекрасно водить и сейчас чувствую себя на дороге как рыба в воде. Мир так устроен, вокруг разные люди. Вы не доллар, чтобы всем нравиться. Кто-то отнесётся с пониманием к вашим ошибкам и проблемам, его не смутит ваша заглохшая машина или не вовремя сданный отчёт. А другой человек всегда найдёт способ вылить свою злость и раздражение, даже если всё хорошо. Я учусь относиться с пониманием к своим собственным ошибкам и неудачам до сих пор. Например, когда у меня впервые появился блог, я постоянно

шлифовала каждый пост. Старалась писать только хорошее и позитивное. Если фотографии, то самые лучшие и качественные, если тексты, то отредактированные на 10 раз. Потом поняла, что это раздражает даже меня. Для настоящих и искренних людей подобная выставка достоинств – маски и показуха, в реальной жизни так не бывает. В реальной жизни бывает хорошо, весело, здорово, приятно, а бывает и плохо, скучно, тревожно, опасно, неприятно, по-всякому.

Если вы хотите, чтобы вам доверяли, не нужно постоянно притворяться, как всё здорово. Вам плохо? Так и скажите: «Ребята, у меня упадок сил и настроения, я не готов веселиться и делать какие-то вещи. Мне надо отдохнуть и побыть в одиночестве». Или: «Знаете, я не очень хорошо сделал свою работу, потому что сегодня сильно устал, и вдохновения нет, я отдохну и завтра сделаю как надо». Поверьте, мир не даст трещину, если вы ненадолго отлучитесь в свою нору. Отправляйте посты в Инстаграм или письма с опечатками. Если не понимаете какой-то термин, прямо готовите об этом и переспрашиваете, если что-то непонятно

«Если вы хотите довести дело до конца, то первое, что вам стоит сделать, так это раз и навсегда избавиться от перфекционизма. Вы должны урезать свои цели хотя бы в два раза, научиться получать удовольствие и понять, какие действия надо поставить в начало списка, а какие сразу вычеркнуть».

Джон Эйкафф

Всю свою жизнь мы учимся, получаем уроки и разный опыт. Развитие происходит постоянно, это закон природы, что не развивается, то умирает. И в процессе развития человек однозначно несовершенен: сначала мы учимся ходить, затем разговаривать, читать и писать, делаем это плохо, потом всё лучше и лучше. Но в начале каждого этапа мы далеки от идеала. Единственный способ узнать, на что мы способны – делать то, чего мы боимся, и как можно чаще. Каждый раз ваши условные «мышцы» будут наращиваться, страх постепенно уйдёт, а на смену ему придёт уверенность и

профессионализм. Возможно, вы слышаны о формуле Гладуэлла? Известный канадский писатель и журналист, автор нескольких научно-популярных бестселлеров Малкольм Гладуэлл в одном из своих книг вывел формулу: 10 000 часов = успех. По его мнению, любой человек может стать гуру в своем деле, если потратит на него 10 000 часов. Хочется добавить: 10 000 продуктивных часов. Не просто повторять одно и то же по кругу, а каждый раз ставить себе новую цель: делать лучше, быстрее, интереснее, необычнее.

«Выдающиеся менеджеры стали таковыми только благодаря тому, что давали себе и другим возможность совершать ошибки и учиться на них».

Боб Позен

Есть хорошее выражение: «выпускай свинью в мир». Позвольте себе и своему проекту быть неидеальными. Запустите «пилот», протестируйте его. Вы увидите слабые и сильные стороны, найдёте «фишки», узнаете, где усилить позиции, а где всё и так неплохо, и можно пока не придирайтесь. Абсолютно всё в этом мире делается путём проб и ошибок. Позвольте себе исследования и эксперименты. В процессе вы встретите нужных людей и найдёте нужные ресурсы. Многие из нас боятся, что в процессе поиска потеряют профессионалов. Не потеряете. Они вырастут вместе с вами. Ведь не всех мотивирует исключительно зарплата. Некоторые люди бросаются с головой в новые проекты, чтобы чему-то научиться у вас, напитаться вашей энергетикой и верой в конечный результат. Вот за них и держитесь. Мы точно никогда не выучим все на свете, будем совершать уйму ошибок, нас будут оценивать и осуждать. Ну и что с того? Признайтесь, мы не идеальны. Просто позвольте себе время от времени быть ребенком с карандашом в руках, который знает, что в любой момент сможет исправить написанное. Долой перфекционизм! Оставайтесь неидеальными, в несовершенстве – наша сила и перспективы будущего развития.



«Неудачи, конфликты и жизненные тяготы важны для выработки стойкости, как физической, так психологической».

Тал Бен Шахар

Задание

1. Опишите ситуации, когда перфекционизм портил вам жизнь.
2. Напишите письмо своему внутреннему перфекционисту, представив его живым человеком. Выплесните всё, что накопело (можно вслух, можно в письме, а потом «отправьте» его или сожгите.
3. Провозгласите себя пофигистом!

Выпишите в 1 столбик моменты из жизни, где вы вели себя как перфекционист, а затем во 2-м столбике напишите, как повел бы себя в этой ситуации пофигист

Например:

Перфекционист: «Скоро придут гости, а у меня не убрана квартира, посуда не помыта и есть нечего (я умру от стыда, лучше отменю всё). Пофигист: «Ну и пофиг, никто не умрет, закажем пиццу или нажарим картошки. Зато, наконец, встретимся с друзьями и пообщаемся».